



## Unge spiser for lidt frugt og grønt

**Fagt, Sisse**

*Publication date:*  
2006

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Fagt, S. (2006). Unge spiser for lidt frugt og grønt. <http://www.dfvf.dk/Default.aspx?ID=10416>

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

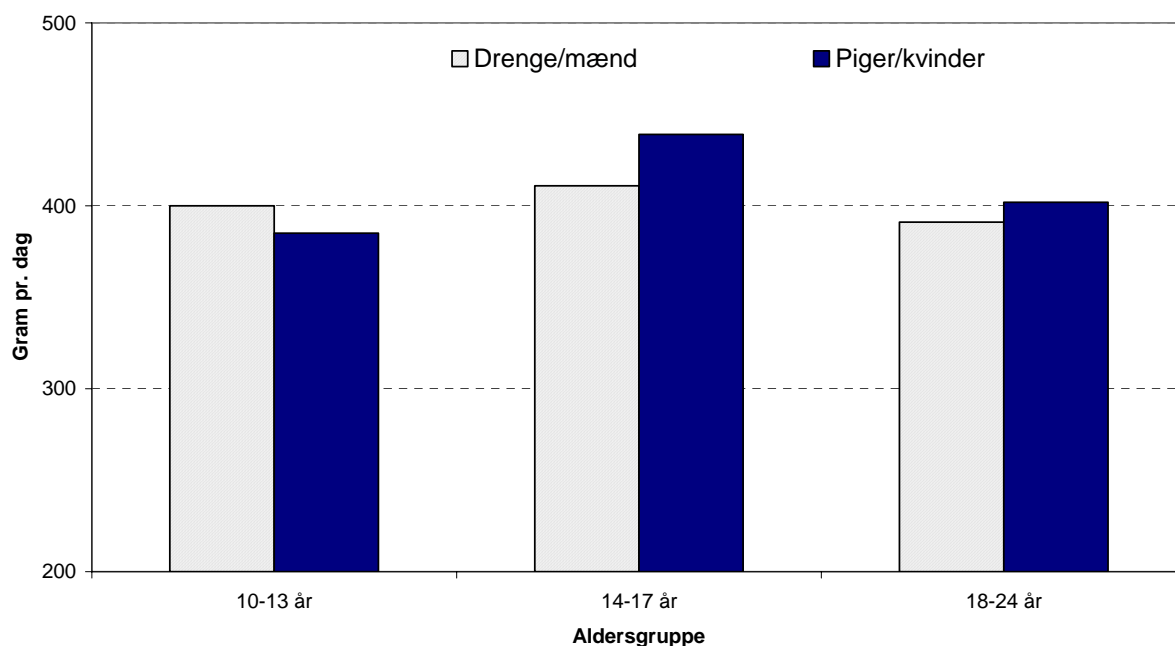
If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

## Unge spiser for lidt frugt og grønt

Af cand. brom Sisse Fagt, Fødevareinstituttet, DTU

Unge spiser generelt for lidt frugt og grønt. Tal for kostundersøgelsen 2000-2002 viser, at mændene i alderen 18-24 år spiser 167 gram grønsager og 224 gram frugt, mens kvinderne i denne aldersgruppe spiser 159 gram grønsager og 243 gram frugt. Med andre ord kommer mændene op på 391 gram og kvinderne på 401 gram pr. dag, altså ca. 200 gram fra anbefalingen på 600 gram om dagen. De 18-24 årige spiser mindre frugt og grønt end de 14-17 årige, hvilket kan skyldes, at de unge spiser mindre frugt og grønt, når de flytter hjemmefra.

Indtaget af frugt og grønsager blandt unge



Analyser af børn og unges måltidsvaner 2000-2004 viser, at det meste frugt kommer via mellemmåltiderne, mens de fleste grønsager kommer via aftensmaden. De 18-24 årige unge er begyndt at spise lidt mere frugt og grønt til morgenmad, men der er fortsat masser af plads til mere frugt og grønt til morgenmaden. De unge spiser kun lidt frugt og grønt som tilbehør til frokosten og mængden svarer til, at de spiser mindre end fx 1 tomat hver anden dag, så også her er der mulighed for forbedring. Aftensmaden bidrager med grønsager både som tilbehør til den varme mad, men også via retter, hvor grønsager indgår - fx tomat og løg i kødsovsen, gulerødder i wokretten, tomat på pizzaen o.s.v.

Retterne til aftensmaden kan indeholde flere grønsager end de gør, ligesom de unge også bør spise flere grønsager som tilbehør. Unge får kun det, der svarer til ½ gulerod om dagen som tilbehør til den varme mad. Det er for lidt. Mellemmåltiderne bidrager med en mængde svarende til ½ banan, mens grønsager som mellemmåltid stort set ikke kan måles. Det er ønskeligt, at alle måltider indeholder mere frugt og grønt, så de unge kan komme tættere på den anbefalede mængde frugt og grønt.

Fødevarestyrelsen og 6 om dagen udgiver d. 31. januar 2007 en pjece, som giver unge, der er flyttet hjemmefra ideer til, hvordan de kan spise mere frugt og grønt til alle måltider.

**Kilder:**

Lyhne et al. (2005). Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. DFVF publikation nr. 11, <http://www.dfvf.dk/Default.aspx?ID=8366>

Fagt et al (2007). Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Upubliceret materiale fra rapporten, som kommer foråret 2007.